

令和2年度老人保健健康増進等事業  
(老人保健事業推進費等補助金)  
通いの場に参加する高齢者を中心と  
した摂食機能等に応じた適切な食事  
選択の方策に関する調査研究事業

おいしく食べ

低栄養予防!

# 目次



低栄養についてご存知ですか? ..... 1

自分の栄養・口腔の状態をチェックしてみましょう ..... 2

チェックのついた項目を確認してみましょう

    栄養 ..... 3

    口腔機能 ..... 4

栄養チェック

    体格指数 (BMI) ..... 5

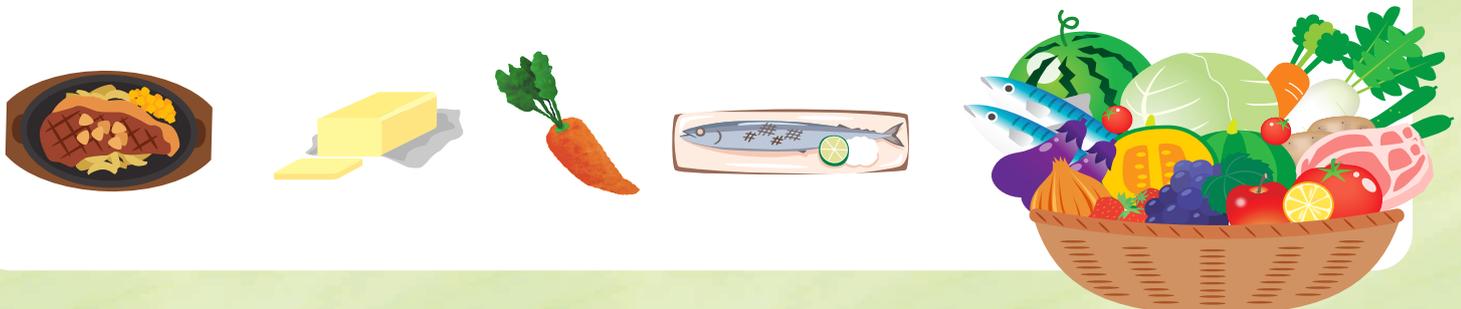
    10食品群チェック ..... 6

口腔チェック

    口腔機能のチェック項目 ..... 7

チェックをしてみているかがでしたか? ..... 8

1週間の10食品群チェック ..... 9



# 低栄養についてご存知ですか？

## 低栄養になると？

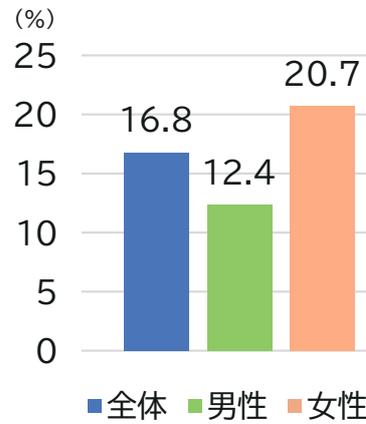


合併症の増加※<sup>1</sup>  
けがが治りにくなる※<sup>2</sup>  
死亡率の増加※<sup>3</sup>



これらの  
リスクが  
高まります！

## 高齢期の低栄養傾向の割合



さらに

年齢階級が高くなるにつれ低栄養傾向の方の割合が多くなります

令和元年度国民健康・栄養調査

## 低栄養は身近な問題です！

### 低栄養となる主な原因※<sup>4</sup>

- ✓ 高齢者夫婦世帯や独居世帯による孤食
- ✓ 味覚や嗅覚の低下
- ✓ 身体活動量の低下
- ✓ **咀嚼・えん下等の口腔機能の低下**

思い当たる項目はありますか？

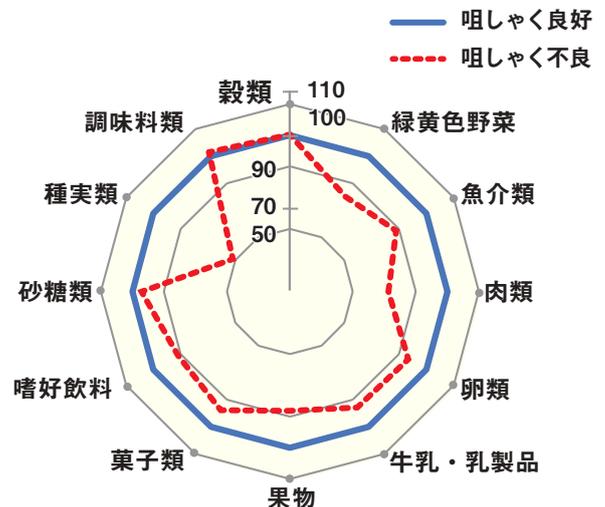


### 要チェック

低栄養の原因のうち咀嚼機能の低下は食品の摂取に大きな影響を及ぼすことがわかっています※<sup>5</sup>

右図のように咀嚼機能が良好なグループと、咀嚼機能不良グループでは緑黄色野菜、肉類等の摂取に差があることがわかります

低栄養や口腔機能等の状態について  
早いうちからの「気づき」が大切です



# 自分の栄養・口腔の状態を チェックしてみましょう!

該当する項目に○をつけてください



栄養	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
	6か月間で2~3kgの体重減少がありましたか	はい	いいえ
口腔機能	半年前に比べて固いもの(さきいか、たくあんなど)が食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	お茶や汁物等でむせることはありますか	はい	いいえ

厚生労働省. 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版



回答結果が **黄色** となった質問はありますか?



どれか1つでも該当すると…

**低栄養のリスク**が高まります! ※6



次のページで詳しく見てみましょう

# チェックのついた項目を 確認してみましょう



## 栄養

「1日3食きちんと食べていますか」で

「いいえ」

と回答された方

欠食は低栄養に直結するリスクとなります。

- ・ 食事は回数・時間・バランスが大切です。
- ・ 1日の食事が2回以下の方は、3回食べている方と比較して、栄養素が不足したり、偏ったりする傾向があります。また、食べる食品の種類が少ないと、低栄養につながります。食事時間が不規則な場合も注意が必要です。
- ・ 1食あたりの食事から効果的に栄養を摂る方法や間食の活用については、管理栄養士等にご相談ください。

「6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか」で

「はい」

と回答された方

体重の減少は要介護の発生率が高くなります。

- ・ 自己流の食事制限をしている場合
  - ▶ 無理な食事制限には注意が必要です。
- ・ 欠食や食事がしっかり取れていない場合
  - ▶ 配食弁当、食材の宅配、日持ちする缶詰等の食材も使ってみてはいかがでしょうか？
- ・ やせた理由が不明、体調不良が原因の場合
  - ▶ かかりつけの医療機関があれば、かかりつけ医に相談してみてください。また未受診の場合も医療機関の受診をご検討ください。

栄養の項目にチェックがついた方は、P5体格指数(BMI)、P6の10食品群チェックも確認してみましょう

# チェックのついた項目を 確認してみましょう



## 口腔機能

「半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか」で

「はい」

と回答された方

咀嚼機能が低下している可能性があります

- ・ 噛み砕く、飲み込む、声を出すといった機能があります。咀嚼機能の低下は、食べられる食品の減少に関連し、低栄養へとつながります。
- ・ 最近気づくと柔らかいものばかり食べているということはないでしょうか？ふだんの食生活を見直してみましょう。
- ・ 自分の歯が欠けたり、少なくなっても、歯科治療(歯の修復、義歯調整)や口腔機能訓練により咀嚼機能は改善します。



「お茶や汁物でむせることがありますか」で

「はい」

と回答された方

嚥下機能が低下している可能性があります

- ・ むせは、誤嚥(ごえん)による呼吸器感染症や窒息のリスクにつながります。
- ・ 会話しながら・よそ見をして食事している、いつも焦って食べているような方は、食事に集中することが大切です。食事に集中し、よく噛んで、しっかり飲み込むようにしてみましょう。
- ・ 食事後や寝ている間にもむせることがある方は、かかりつけ医院やかかりつけ歯科医院への受診をご検討ください。

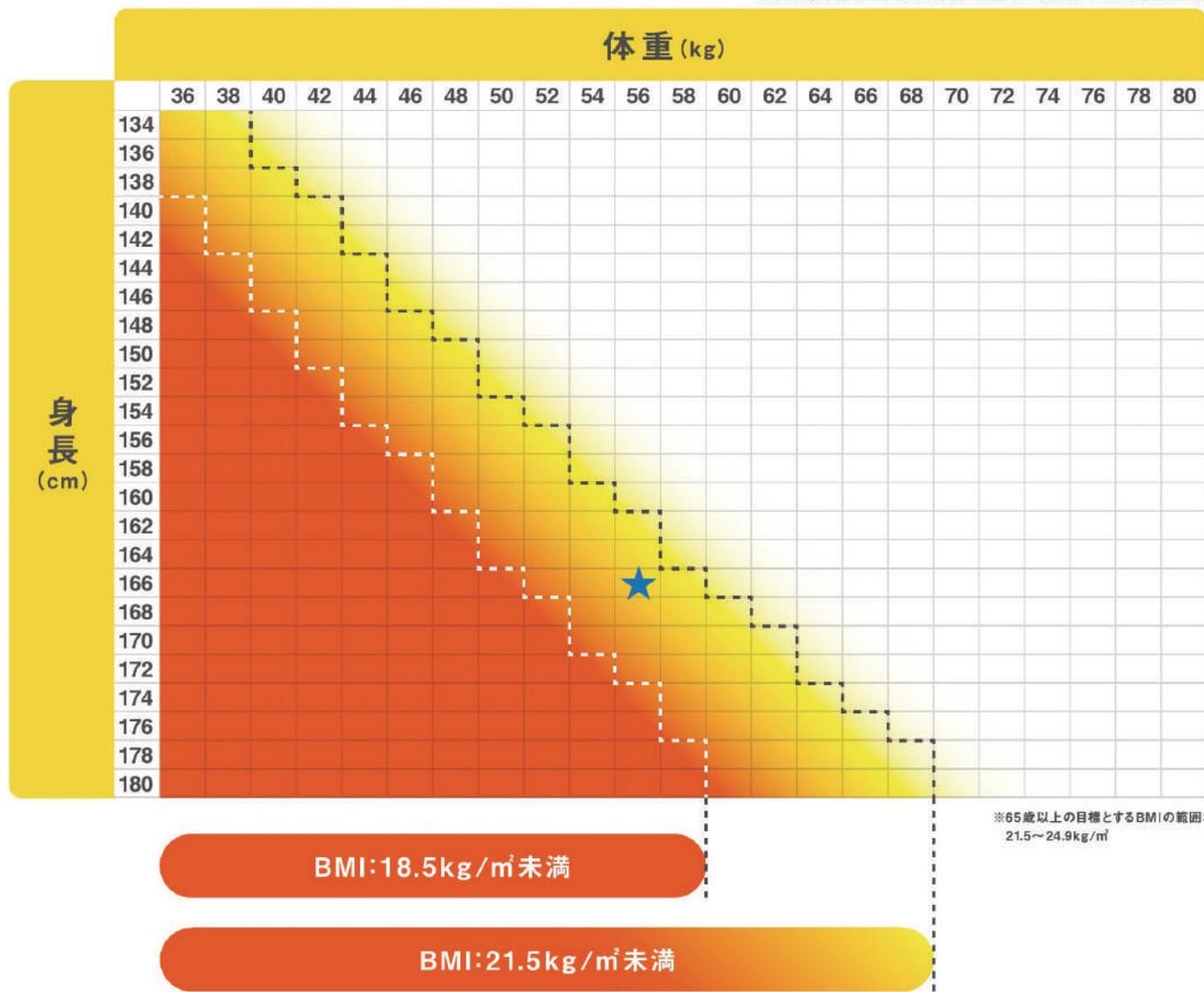


口腔機能の項目で1つでもチェックがついた方は、P7の口腔機能のチェック項目も確認してみましょう

# 栄養の項目で1つでも該当した方は、 こちらの項目も確認してみましょう!

ご自身の身長と体重から、自分の体格指数(BMI)を確認してみましょう

日本人の食事摂取基準(2020年版)で設定された目標とするBMIを基に作成



※65歳以上の目標とするBMIの範囲:  
21.5~24.9kg/m<sup>2</sup>

BMI: 18.5kg/m<sup>2</sup>未満

BMI: 21.5kg/m<sup>2</sup>未満

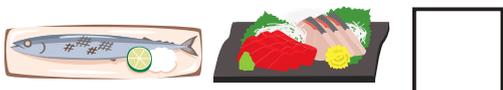
出典「厚生労働省.食べて元気にフレイル予防」

★ 身長165cmで体重56kgの方の体格指数(BMI)

体格指数(BMI)が黄色またはオレンジの範囲に位置した方は  
「低栄養傾向(やせ)」の危険性があります

# ふだんバランスの良い食事が できているか確認してみましょう

## 10食品群チェック

<b>1 肉類</b>  <input type="checkbox"/>	<b>6 緑黄色野菜</b>  <input type="checkbox"/>
<b>2 魚介類</b>  <input type="checkbox"/>	<b>7 海藻類</b>  <input type="checkbox"/>
<b>3 卵類</b>  <input type="checkbox"/>	<b>8 いも類</b>  <input type="checkbox"/>
<b>4 大豆・大豆製品</b>  <input type="checkbox"/>	<b>9 果物類</b>  <input type="checkbox"/>
<b>5 牛乳</b>  <input type="checkbox"/>	<b>10 油脂類</b>  <input type="checkbox"/>

毎日食べるが1点でそれ以外を0点とし  
合計10点満点で評価します ※7

合計

点

目標は1日7点以上です! ※8

偏食をしないで、いろいろな食品を食べることは  
口腔機能※9、筋量・筋力※10、認知機能※11の維持と関連します。  
P10の1週間の10食品群チェックで日々の食事のバランスを  
確認してみましょう!



# 口腔機能の項目で1つでも該当した方は、 こちらの項目も確認してみましょう!

## 口腔機能のチェック項目 ※12



質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、固いものが食べにくくなった	2点	
お茶や汁物でむせることがある	2点	
義歯を使用している	2点	
口の渴きが気になる	1点	
1年前と比べて、外出の頻度が少なくなった	1点	
さきいか・たくあんくらいのものが噛める		1点
1日2回以上は歯を磨く		1点
1年に1回以上は歯科医院を受診している		1点

口腔機能低下かもしれないと思ったら、  
かかりつけ歯科医院に  
相談してみましょう!



### 合計点数が

0~2点: 口腔の機能低下の危険性低い

3点: 口腔の機能低下の危険性あり

4点以上: 口腔の機能低下の危険性が高い

# チェックをしてみているかがでしたか？

低栄養は身近な問題です。

欠食をしない、いろいろな食品を食べバランスの良い食事を心がけるといった普段の生活を見直すことで予防することができます。

また体格指数(BMI)や口腔機能の項目でチェックがついた方もかかりつけ医療機関、かかりつけ歯科医療機関への早いうちからの相談で重症化を予防することができます。

ふだんから食事のこと、口腔機能のことなど相談できるところについて整理しておきましょう。



口腔機能について相談できる  
かかりつけ  
歯科医など



体調について  
相談できる  
かかりつけ医  
など



食事の準備に  
困ったときに  
配食など



運動ができる  
場所や相談が  
できるところ

その他に…

地域にある保健所、保健センター、  
地域包括支援センターなど



# 1週間の10食品群チェック

食べたら○をつけて食事のバランスをチェックしてみましょう



	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
<b>肉類</b> 	<input type="checkbox"/>						
<b>魚介類</b> 	<input type="checkbox"/>						
<b>卵類</b> 	<input type="checkbox"/>						
<b>大豆・大豆製品</b> 	<input type="checkbox"/>						
<b>牛乳</b> 	<input type="checkbox"/>						
<b>緑黄色野菜</b> 	<input type="checkbox"/>						
<b>海藻類</b> 	<input type="checkbox"/>						
<b>いも類</b> 	<input type="checkbox"/>						
<b>果物類</b> 	<input type="checkbox"/>						
<b>油脂類</b> 	<input type="checkbox"/>						



## 引用

- ※1 Potter J, Klipstein K, Reilly JJ, et al. The nutritional status and clinical course of acute admissions to a geriatric unit. *Age Ageing* 24: 131-6, 1995.
- ※2 Bergstrom N, Braden B. A prospective study of pressure sore risk among institutionalized elderly. *J Am Geriatr Soc* 40: 747-58, 1992.
- ※3 Potter JF, Schafer DF, Bohi RL. In-hospital mortality as a function of body mass index: an age-dependent variable. *J Gerontol* 43: M59-63, 1988.
- ※4 健康長寿ネット. 高齢者の低栄養, <https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/rounensei/tei-eiyou.html>
- ※5 Motokawa K, Mikami Y, Shirobe M, et al. Relationship between Chewing Ability and Nutritional Status in Japanese Older Adults: A Cross-Sectional Study. *IJERPH* 18:1216; <https://doi.org/10.3390/ijerph18031216>, 2021.
- ※6 東京都健康長寿医療センター. 令和3年度老人保健健康増進等事業(老人保健事業推進費等補助金)通いの場に参加する高齢者を中心とした摂食機能等に応じた適切な食事選択の方策に関する調査研究事業報告書
- ※7 熊谷修, 渡辺修一郎, 柴田博, 他. 地域在宅高齢者における食品摂取の多様性と高次生活機能低下の関連. *日公衛誌*, 50:1117-1124. 2003.
- ※8 東京都健康長寿医療センター研究所. 健康長寿新ガイドラインエビデンスブック. 社会保険出版(東京) 2017.
- ※9 Hoshino D, Hirano H, Eda Hiro A, et al. Association between Oral Frailty and Dietary Variety among Community-Dwelling Older Persons: A Cross-Sectional Study. *J Nutr Health Aging* 25: 361-368, 2021.
- ※10 Yokoyama Y, Nishi M, Murayama H, et al. Association of dietary variety with body composition and physical function in community-dwelling elderly Japanese. *J Nutr Health Aging* 20: 691-696, 2016.
- ※11 Otsuka R, Nishita Y, Tange C, et al. Dietary diversity decreases the risk of cognitive decline among Japanese older adults. *Geriatr Gerontol Int* 17: <https://doi.org/10.1111/ggi.12817>, 2017.
- ※12 Tanaka T, Hirano H, Ohara Y, et al. Oral Frailty Index-8 in the risk assessment of new-onset oral frailty and functional disability among community-dwelling older adults. *Arch Gerontol Geriatr* 94. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2021.104340>, 2021.